# 6月　就労準備科 プログラム表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 午前 | 5月31日 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 料理／アサーションSST／休職予防プログラム |
| 午後 | | 自己分析 企業分析 | ビジネスマナー | 面接対策 | 話し方入門（SST） | ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑCBT／うつCBT／タスク管理／ヨガ／ボッチャ |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 午前 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 料理／アサーションSST／休職予防プログラム |
| 午後 | ストレスマネジメント | 自己分析 企業分析 | ビジネスマナー | 面接対策 | 話し方入門（SST） | ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑCBT／うつCBT／タスク管理／ヨガ／ボッチャ |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午前 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 料理／アサーションSST／休職予防プログラム |
| 午後 | ストレスマネジメント | 自己分析 企業分析 | ビジネスマナー | 面接対策 | 話し方入門（SST） | ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑCBT／うつCBT／タスク管理／ヨガ／ボッチャ |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午前 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 料理／アサーションSST／休職予防プログラム |
| 午後 | ヘルスプロモーション | 自己分析 企業分析 | ビジネスマナー | 就労準備科報告会 | 話し方入門（SST） | ｾﾙﾌｴｽﾃｨｰﾑCBT／うつCBT／タスク管理／ヨガ／ボッチャ |
| | 28 | 29 | 30 | | | |
| 午前 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 事務作業（PC）／料理 | 7月1日 | 7月2日 | 7月3日 |
| 午後 | ストレスマネジメント | 自己分析 企業分析 | ビジネスマナー | | | |

SST：Social Skills Training　CBT：Cognitive Behavioral Therapy